

必要な量が効果的にとれる！

# たんぱく質 早わかり

- ▶ 食品のたんぱく質量が「多い順」で、ひと目でわかる！
- ▶ 「たんぱく質補助食品」や「総菜」「外食」のたんぱく質と栄養価もわかる！
- ▶ 効果的に筋肉になるたんぱく質のとり方もわかる！

豚ヒレ



たんぱく質  
14.8g

豚肩ロース



たんぱく質  
11.8g

豚バラ



たんぱく質  
10.2g

たんぱく質

多

少

この1冊で、  
不足しない！  
させない！

たんぱく質を  
とりたい人のための  
決定版ガイド！